



KYOTO YOGA

## Online &amp; Studio

Class information

New 2023年5月

## ● ヨガを始める、楽しむ、学ぶ。

始めたばかりの方も本格的に深めたい方も、女性も男性もみんなで楽しめるヨガのスタジオです。

京都ヨガでは、毎日の暮らしの中でヨガを続けていくための様々な「オンライン・スタジオ」のクラスを開講。

しっかり学べるハタヨガ特別講座、各指導者養成コース、集中して学ぶ特別コースなど開催しています。

ヨガに触れて、学ぶための様々な形の中から、あなたに合った素敵な時間を見つけてください。

5/1~

## ● ヨガクラスを受ける、準備する。

- 少人数制・予約制です。「予約フォーム」「電話」「メール」にてご予約ください。
- 予約フォーム：ホームページ上の【予約フォーム】から、メンバー登録してご予約ください。
- 動きやすい服装・水・タオル・ヨガマット(無料レンタル有)等をご持参ください。(マスク着用は個人の判断が基本となりました)

【入会特典5/31迄】\*価格改定のお知らせ 6月1日より参加料を改定します。詳細はホームページをご確認ください。



## 京都ヨガ 五条ラヴィスタスタジオ

(ブルー St : Studio / ピンク On : Online)

■ クラススケジュール ■

時間	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	時間	土 Sat.	日 Sun.
5:00	7:00~ Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:15	各イベントは 予約フォームを ご確認ください	Yoko.A
7:00	アシュタンガヨガ	第1マイソール St 7:30~経験者限定 On	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	8:45		アシュタンガヨガ
7:30	アシュタンガヨガ	7:30~経験者限定 On	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	9:15	Noriko	9:00~ Yuka
8:00	マイソール Studio	第2,3,4,5 5:00~ フルプライマリー On	マイソール Studio	マイソール Studio	マイソール Studio	8:45	★ハタヨガ&瞑想	朝ヨガ
9:00	8:00~経験者限定 On	New 月1回 6/6~ 9:00~ Yoko.A ★こころのヨガ特別 Studio/On 60	8:00~経験者 Online	8:00~経験者 Online	8:00~経験者 Online	9:15	Studio/Online	アシュタンガヨガ Studio
9:00			Yoko.Ume			10:45	★ハタヨガ&瞑想	9:00~ Yoko.A
10:30			★ハタヨガ&瞑想 Online			9:15	第1,3,5 Kumiko.N	★呼吸&瞑想
10:00	Ayumi	Satoko	Yoko.A	Ayumi	10:30~ Yoko.A	10:45	★ハタヨガ&瞑想	★呼吸&瞑想
アシュタンガヨガ	★ビギナー	★ビギナー 又は美しいハタヨガ	1,3,5 初めてマイソール 第2,4 ★呼吸&瞑想	★リラククス& リフレッシュヨガ	★ハタヨガ&瞑想	9:15	Online	Studio/Online
Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	10:45	10:00~第2,4 Ayumi	★女性のための
11:30	Yoko.A	第1,3,5 Satoko	Yoko.A	Shiori/Mayumi	12:30~ Reiko	9:15	★リラククス& リフレッシュヨガ	★女性のための
★ハタヨガ&瞑想	★ヒーリングヨガ	★ヒーリングヨガ	★ハタヨガ&瞑想	★女性のための	★美しいハタヨガ	10:45	Online	男性のためのハタヨガ
銀閣寺合同	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio	Studio	11:00	Online	Online
五条Studio/On	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio	Studio	10:45	Noriko	Yoko.A
13:05	第2,4 Yoshiko	Ayumi	Shiori/Ayumi	Shiori/Mayumi		11:00	★アシュタンガヨガ	★ハタヨガ&瞑想
★ヒーリングヨガ又は	★リラククス& リフレッシュヨガ	★初めての	★初めての	★初めての		12:30	Studio/Online	Studio/Online
女性のためのヨガ	Studio/Online	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ		11:00		第2,4 Yoko.Ume
Studio		Studio	Studio	Studio		12:30		★ハタヨガ&瞑想
14:40		[特別] 第2,4 11:00~ Yoko.A	16:45~ Noriko	[特別] 13:15~ Yoko.A		12:45	第3 Yoko.A	第2,4 Yoko.A
		★ゆっくりハタヨガ	★ハタヨガ&瞑想	★ハタヨガ&瞑想		12:30	ハタヨガ&瞑想	アシュタンガヨガ
		平安神宮Studio/On	Studio/Online	太秦Studio/Online		14:30	特別講座	New★ビギナー
16:45						14:30	中級 13:30~2時間	Studio/Online
18:15						Online		
18:30	Ayumi	Kaori	Noriko	Kaori	Kaori			
★女性のための	★美しいハタヨガ	★アシュタンガヨガ	★ヒーリングヨガ	★女性のための	★女性のための			
男性のためのハタヨガ	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	男性のためのハタヨガ	男性のためのハタヨガ			
Studio/Online				Studio/Online	Studio/Online			
20:00								

\*ムーンデイ休講：平日早朝5:00~、7:00~、7:30~のクラスはお休みです。

## ● アシュタンガヨガ

呼吸と動作を連動させながら、流れるような一連のポーズを練習していく本格的なヨガです。力強くダイナミックな練習です。

## ● 美しいハタヨガ~しなやかな体と心を求めて~

ポーズと深い呼吸を、やわらかな練習でゆっくりと流れる様に連動させていきます。

## ● リラククス&amp;リフレッシュヨガ

体を内側から楽しくしっかりリフレッシュ。穏やかな呼吸とアサナの練習で、体や心の疲れを積極的に癒します。

## ● ヒーリングヨガ (簡単ヨガ)

心と体を癒すゆったりと楽しい時間です。

## ● 呼吸&amp;瞑想

基本のアサナでゆっくり体を整えて、深い息と緩やかな時間を体験。

## ● ハタヨガ&amp;瞑想

ハタヨガの様々なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めるクラスです。初心者の方、又は講師にも最適です。

## ● 女性のための・男性のためのハタヨガ

体や心に痛みがある時や敏感な時ためのやさしいクラスです。

## ● ゆっくりハタヨガ

20代~80代から始める穏やかなヨガの時間。どなたでもどうぞ。

## ● こころのヨガ New(60分)

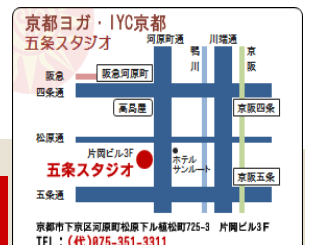
やさしい呼吸とヨガのお話しの時間。初めての方もどうぞ。

クラス参加料 (税込)90,75,60分共通 初回 2,200円

- 1回：オンライン 2,200円 \*5月31日まで
- 1回：スタジオ 3,300円
- プラン会員特別one 1回：2,200円

## ● 月額プラン：1ヶ月有効 (1日~末日)

- 月4回：オンライン・スタジオ 7,700円
- 月8回：オンライン・スタジオ 13,200円
- 月16回：オンライン・スタジオ 26,400円



## 京都ヨガ・IYC京都 五条ラヴィスタスタジオ

京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

(阪急河原町駅-徒歩15分、京阪五条駅-徒歩8分、JR京都駅-バス・タクシー10分程)

TEL : 075-351-3311 / FAX : 075-755-8877

E-mail : kyotoyoga@yahoo.co.jp / URL : http://kyotoyogaiyckyo.com/

京都ヨガ

IYC京都  
International Yoga Center KyotoKYOTO YOGA  
心から健康に 京都ヨガ